

🧐 نکته بسیار اساسی:

تشخیص دیابت با شناسایی علایم آن (پرنوشی، پرادراری، کاهش وزن و ...) کاملاً اشتباه است و به هیچ عنوان ملاکی برای تشخیص نیست و مطلقاً توصیه نمی گردد. تنها روش تشخیص دیابت و پیش دیابت انجام آزمایشات قند خون با تجویز پزشک است.

کلینیک دیابت بیمارستان شهید محلاتی آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.

تألیف: دکتر سعید اتابک

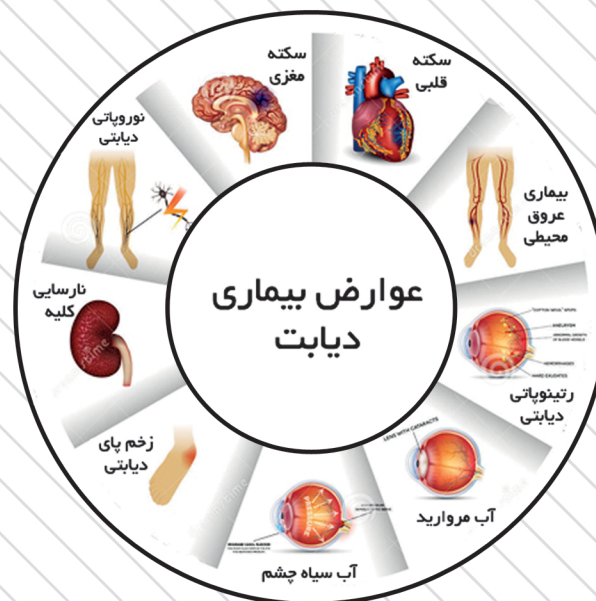


پیشگیری از بیماری دیابت



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



تبریز : خیابان راه آهن
نرسیده به میدان جهاد
بیمارستان شهید محلاتی



پیشگیری از بیماری دیابت



دیابت بطور کلی به دو نوع تقسیم میشود:

دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱ (دیابت جوانان): این نوع دیابت در کودکی و نوجوانی تشخیص داده میشود و فرد مبتلا نیازمند دریافت انسولین در سراسر عمر خود خواهد بود.

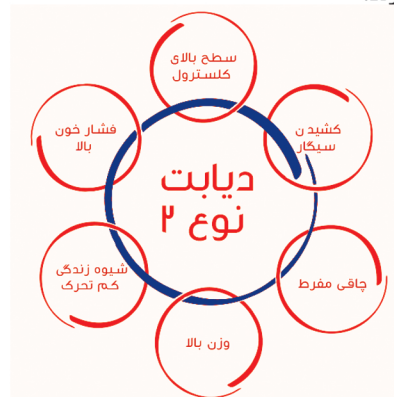
دیابت نوع ۲ حدود ۱۰ درصد از جمعیت بزرگسال را گرفتار می کند، به عبارت دیگر از هر ۱۰ نفر جمعیت بالای ۳۰ سال یک نفر مبتلا به دیابت است. علت روند رو به تزاید آمار ابتلا به دیابت سبک زندگی شهری است یعنی رژیم غذایی ناسالم و کاهش فعالیت بدنی. با انجام فعالیت بدنی (ورزش) و مصرف غذاهای سالم، خطر ابتلا به دیابت ۷۰ درصد کاهش داده می شود.

مواردی که از ابتلا به دیابت پیشگیری می کنند شامل موارد زیر هستند:

- ۱- مصرف رژیم غذایی سالم و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- ۲- مصرف سبزی و میوه
- ۳- ورزش کردن یا انجام دادن فعالیت بدنی مناسب
- ۴- پرهیز از استرس و هیجانات روحی
- ۵- پرهیز از مصرف دخانیات
- ۵- تشخیص پیش دیابت



موارد ۱ تا ۴ از توصیه هایی هستند که نقش بسیار اساسی در درمان دیابت هم ایفا می کنند و رعایت این موارد برای بیماران مبتلا به دیابت قویا توصیه می شود. در عین حال این توصیه ها نقش مهمی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها از جمله فشار خون و سرطانها دارند.



پیش دیابت: بیماری دیابت بطور ناگهانی ایجاد نمی شود و سیر آن پیشرونده است. وضعیت پیش دیابت حالتی است که قبل از تشخیص دیابت رخ می دهد به عبارت دیگر پیش دیابت در حد فاصل بین دیابت و حالت طبیعی (نرمال) قرار گرفته است. پیش دیابت تنها با انجام غربالگری میزان قند خون مشخص می شود.

حالت نرمال ← پیش دیابت ← دیابت

بطور خلاصه در حالت نرمال میزان قند خون ناشتا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، در پیش دیابت میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر و در دیابت میزان قند خون ناشتا مساوی یا بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر است. توجه داشته باشیم که اولاً میزان قند خون ناشتا تنها یکی از معیارهای تشخیص دیابت یا پیش دیابت است و ثانیاً اندازه گیری مقدار قند خون باید در آزمایشگاه و با رعایت ۸ ساعت ناشتایی انجام گیرد. با تشخیص پیش دیابت و رعایت توصیه های فوق الذکر و همچنین دارو درمانی می توان از پیشرفت پیش دیابت و تبدیل آن به دیابت پیشگیری نمود.

همانطوری که پیشتر گفته شد دیابت یک بیماری پیشرونده است و همین روند تدریجی نه تنها در تبدیل حالت پیش دیابت به دیابت صادق است بلکه در مورد عوارض دیابت نیز کاملاً صدق می کند یعنی تعدد عوارض دیابت و شدت آنها با گذشت زمان و استعداد ژنتیکی فرد مبتلا زیاد می شوند لذا با تشخیص زود هنگام پیش دیابت و حتی دیابت در مراحل اولیه می توان از ایجاد بسیاری از عوارض دیابت پیشگیری نمود یا زمان ایجاد آنها را به تعویق انداخت.

